



**PENERAPAN METODE BOLA GANTUNG  
UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH  
GAYA JONGKOK SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 10  
SINDANG KELINGI KABUPATEN REJANG LEBONG TAHUN  
AJARAN 2013/2014**

**SKRIPSI**

Oleh

**MAHMUDA MEIYUZAR**

**NPM: 1313912011**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana  
Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam  
Jabatan Penjaskes FKIP Universitas Bengkulu**

**PROGRAM SARJANA KEPENDIDIKAN BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**

**PENERAPAN METODE BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN  
HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS IV DI  
SD NEGERI 10 SINDANG KELINGI KABUPATEN REJANG LEBONG  
TAHUN AJARAN 2013/2014**

OLEH :

**MAHMUDA MEIYUZAR**  
**NPM: 1313912011**

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa melalui metode bola gantung. Penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas (PTK) yang dilaksanakan dalam dua siklus dimana setiap siklusnya terdiri dari empat tahapan yaitu, perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi. Subyek penelitian ini adalah siswa kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 21 orang siswa yang terdiri dari 9 orang siswa laki-laki, 12 orang siswa perempuan dan seorang guru pendidikan jasmani dan kesehatan. Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah lembar observasi aktivitas guru dan aktivitas siswa serta tabel hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa. Teknik pengumpulan data yang digunakan untuk memperoleh data dalam penelitian ini yaitu dengan cara melakukan observasi terhadap aktivitas guru dan aktivitas siswa serta melakukan tes praktik terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa. Hasil yang diperoleh pada penelitian ini terdiri dari hasil observasi aktivitas guru siklus I dengan rata-rata nilai sebesar 3,25 dalam katagori penilaian cukup pada siklus II meningkat menjadi rata-rata nilai 4,11 dalam katagori penilaian baik, hasil observasi aktivitas siswa siklus I rata-rata nilai 3,00 dalam katagori penilaian cukup meningkat pada siklus II menjadi 4,00 dalam katagori penilaian baik, hasil tes kemampuan lompat jauh gaya jongkok pada siklus I rata-rata jarak yang diperoleh sejauh 1,20 Meter meningkat di siklus II menjadi 1,43 Meter, dari hasil-hasil yang diperoleh tersebut disimpulkan dengan penerapan metode bola gantung dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan peningkatan kemampuan lompat jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong Tahun Ajaran 2013/2014.

**Kata Kunci : Bola Gantung, Lompat Jauh**

## **PERNYATAAN**

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul PENERAPAN METODE BOLA GANTUNG UNTUK MENINGKATKAN HASIL BELAJAR LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK SISWA KELAS IV DI SD NEGERI 10 SINDANG KELINGI KABUPATEN REJANG LEBONG TAHUN AJARAN 2013/2014 ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri, dan saya tidak melakukan penjiplakan atau mengutip dengan cara tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Apabila dikemudian hari pernyataan ini tidak benar saya bersedia menerima hukuman atau sanksi sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Demikianlah pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rejang Lebong, ... Januari 2014

**MAHMUDA MEIYUZAR**  
**NPM: 1313912011**

## **KATA PENGANTAR**

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah Nya, sehingga dapat diselesaikan penulisan skripsi ini.

Disadari bahwa penulisan skripsi ini banyak mengalami hambatan, tetapi berkat bantuan dari beberapa pihak maka hambatan tersebut dapat diatasi. Oleh karena itu dalam kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat :

1. Prof. Dr. Rahmat Nur Sasongko, M.Pd. selaku dekan FKIP Universitas Bengkulu.
2. Dr. I Wayan Dharmayana, M.Pd. selaku Ketua Program Studi PSKGJ Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan Universitas Bengkulu.
3. Drs. Amrul Bahar, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dalam memberikan arahan dan bantuan serta motivasi kepada penulis.
4. Drs. Syafrial, M. Kes selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dengan sabar dalam memberikan arahan dan bantuan serta motivasi kepada penulis.
5. Dra. Marsenani selaku pengelola Program Studi PSKGJ FKIP UNIB/UNILA Kabupaten Rejang Lebong.



6. Seluruh Dosen Pengajar PSKGJ Penjaskes FKIP UNIB
7. Suminingsi, S.Pd Selaku Guru di SD Negeri 10 Sindang Kelingi (Observer)
8. Marhedawati, S.Pd Selaku Guru di SD Negeri 10 Sindang Kelingi (Observer)
9. Seluruh teman-teman seperjuangan pada program penyetaraan S-1 Penjaskes PSKGJ FKIP Universitas Bengkulu daerah Rejang Lebong yang telah memberikan dorongan semangat kepada penulis.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari sempurna. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun penulis harapkan. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan bagi para pembaca.

Rejang Lebong, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN DOSEN PENGUJI.....	iii
ABSTRAK.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI .....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Acuan Teori Area Dan Fokus yang di Teliti.....	11
1. Hasil Belajar.....	11
a. Pengertian Hasil Belajar.....	11
b. Tipe Hasil Belajar.....	12
2. Lompat Jauh.....	15

a. Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	15
b. Tehnik Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	16
B. Acuan Teori Rancangan-Rancangan Alternatif.....	26
1. Metode Pembelajaran.....	26
2. Karakteritik Metode Bola Gantung.....	29
3. Penelitian Tindakan Kelas (PTK).....	31
C. Hasil Penelitian Yang Relevan .....	35
D. Kerangka Berpikir.....	36
E. Hipotesis Tindakan.....	37

### BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian.....	38
B. Subjek Penelitian.....	38
C. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	39
D. Prosedur Penelitian.....	39
E. Instrumen Penelitian.....	44
F. Teknik Pengumpulan Data .....	44
G. Teknik Analisis Data.....	46
H. Indikator Keberhasilan Penelitian.....	48

### BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil.....	49
B. Pembahasan.....	63

### BAB V SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	67
B. Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA.....	69
---------------------	----

### LAMPIRAN

## DAFTAR TABEL

Tabel III.1 Klasifikasi Penilaian Aktivitas Guru dan Siswa.....	48
Tabel IV.1 Perhitungan Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus I.....	52
Tabel IV.2 Perhitungan Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus I.....	53
Tabel IV.3 Klasifikasi Penilaian Aktivitas Guru dan Siswa.....	53
Tabel IV.4 Perhitungan Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus I.....	54
Tabel IV.5 Perhitungan Hasil Observasi Aktivitas Guru Siklus II.....	58
Tabel IV.6 Perhitungan Hasil Observasi Aktivitas Siswa Siklus II.....	59
Tabel IV.7 Klasifikasi Penilaian Aktivitas Guru dan Siswa.....	59
Tabel IV.8 Perhitungan Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Pada Siklus II.....	61
Tabel IV.9 Perbandingan Perhitungan Hasil Tes Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Antara siklus I dan Siklus II.....	65

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar II.1 Menentukan Langkah Awalan Lompat Jauh.....	19
Gambar II.2 Sikap dan Gerakan Dalam Melakukan Tolakan.....	21
Gambar II.3 Gerakan Melayang Dalam Lompat Jauh Gaya Jongkok.....	23
Gambar II.4 Sikap Tubuh Saat Pendaratan.....	25
Gambar II.5 Melompat Meraih Bola Yang Digantung.....	30
Gambar II.6 Lompat Jauh Menjangkau Bola Diatas Bak Lompat.....	30

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran I : Format Lembar Observasi Aktivitas Guru**
- Lampiran II : Format Lembar Observasi Aktivitas Siswa**
- Lampiran III : Format Lembar Perbandingan Hasil Tes Lompat Jauh  
Siswa Siklus I dan Siklus II**
- Lampiran IV : RPP I**
- Lampiran V : Hasil Observasi aktivitas guru Siklus I**
- Lampiran VI : Hasil Observasi aktivitas siswa Siklus I**
- Lampiran VII : Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Pada Siklus I**
- Lampiran VIII : RPP II**
- Lampiran IX : Hasil Observasi aktivitas guru Siklus II**
- Lampiran X : Hasil Observasi aktivitas siswa Siklus II**
- Lampiran XI : Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Pada Siklus II**
- Lampiran XII : Perbandingan Hasil Tes Lompat Jauh Siswa Siklus I  
dan Siklus II**
- Lampiran XIII : Jadwal Penelitian**
- Lampiran XIV : Foto-foto**
- Lampiran XV : Surat Keterangan Melaksanakan Penelitian**
- Lampiran XIV : Riwayat Hidup**

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pendidikan jasmani merupakan suatu proses yang mempunyai tujuan untuk mendidik. Dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani, aktivitas jasmani dipakai sebagai wahana atau pengalaman belajar. Melalui pengalaman itulah peserta didik tumbuh dan berkembang untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai melalui pembelajaran pendidikan jasmani mencakup pengembangan pribadi secara menyeluruh. Hendrayana Y (2007: 14-16) menyatakan:

Secara umum manfaat pendidikan jasmani di sekolah mencakup sebagai berikut :

1. Memenuhi kebutuhan anak akan gerak.
2. Mengenalkan anak pada lingkungan dan potensi pada dirinya.
3. Menanamkan dasar-dasar keterampilan yang berguna.
4. Menyalurkan energi yang berlebihan.
5. Merupakan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental maupun emosional.

Banyak manfaat yang diperoleh melalui pembelajaran pendidikan jasmani baik memenuhi kebutuhan gerak, mengenalkan lingkungan dan potensi anak, menanamkan dasar-dasar keterampilan, menyalurkan energi yang berlebihan dan proses pendidikan secara serempak baik fisik, mental dan emosional.

Mengenalkan dasar-dasar keterampilan kepada peserta didik merupakan bagian dari pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani. Upaya mengenalkan dasar-dasar keterampilan kepada peserta didik, maka

dalam kurikulum pendidikan jasmani diajarkan macam-macam cabang olahraga. Macam-macam cabang olahraga yang harus diajarkan pada peserta didik didasarkan pada jenjang sekolah masing-masing. Ini artinya, materi pendidikan jasmani dari tingkat sekolah paling rendah (SD) dengan SMP maupun SMA/SMK berbeda. Materi yang diberikan dalam pendidikan jasmani didasarkan pada tingkat perkembangan dan pertumbuhan peserta didik sesuai dengan jenjang pendidikannya.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang wajib diajarkan dari Jenjang sekolah paling rendah (SD) sampai dengan SMP, SMA atau SMK. Menurut Yoyo Bahagia dkk., (2000: 1) menyatakan, "Atletik merupakan salah satu mata pelajaran wajib di sekolah-sekolah, karena atletik merupakan *mother* atau ibu dari semua cabang olahraga".

Atletik merupakan cabang olahraga yang wajib diajarkan bagi siswa sekolah termasuk siswa sekolah dasar. Karena atletik merupakan induk dari semua cabang olahraga. Gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik hampir dibutuhkan dalam semua cabang olahraga lainnya. Nomor-nomor cabang olahraga atletik yang diajarkan bagi siswa sekolah meliputi nomor jalan, lari, lompat dan lempar.

Lompat merupakan salah satu nomor dalam cabang olahraga atletik yang di dalamnya terdiri dari nomor lompat jauh, lompat jangkit, lompat tinggi, dan lompat tinggi galah. Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat yang diajarkan bagi siswa sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan



daya gerak dari satu tempat ke tempat lain. Yudha M. Saputra (2001: 121) menyatakan:

Lompat bagi siswa sekolah merupakan salah satu aktivitas pengembangan dan kemampuan daya gerak yang dilakukan dari satu tempat ke tempat lainnya. Gerakan melompat merupakan salah satu bentuk gerakan lokomotor. Untuk membina dan meningkatkan aktivitas pengembangan kemampuan kemampuan daya gerak siswa, maka perlu diupayakan oleh guru pendidikan jasmani untuk merancang bentuk-bentuk gerakan-gerakan yang menarik bagi siswa.

Merancang bentuk-bentuk gerakan-gerakan yang menarik bagi siswa merupakan bagian penting dalam membelajarkan nomor lompat. Dalam nomor lompat jauh diajarkan tiga macam gaya yaitu: gaya jongkok (*sit down in the air*), gaya berjalan di udara (*walking in the air*) dan gaya menggantung (*schnepfer*). Lompat jauh gaya jongkok merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh yang diajarkan bagi siswa sekolah dasar sebelum mempelajari gaya lainnya. Karena lompat jauh gaya jongkok lebih sederhana dan mudah dibandingkan gaya lainnya. Dikatakan gaya jongkok karena pada saat melayang di udara membentuk sikap jongkok atau seperti orang duduk. Pada saat melayang inilah yang membedakan dari ketiga gaya dalam lompat jauh.

Hasil observasi terhadap proses pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong Kelas IV diketahui bahwa saat diberikan pembelajaran materi lompat jauh gaya jongkok di lapangan diketahui bahwa hanya 20% siswa yang fokus terhadap materi yang diajarkan dan dapat mencapai hasil yang diinginkan, sedangkan 80% siswa belum fokus terhadap materi, diantaranya: 50% siswa bermain sendiri:

10% siswa hanya diam dan melamun, dan 20% siswa ramai berbicara dengan temannya.

Selama proses pembelajaran berlangsung dari awal hingga akhir tidak ada satupun siswa yang berani mengungkapkan permasalahan atau pendapatnya mengenai materi pelajaran walaupun guru sudah memberikan kesempatan untuk bertanya bagi siswa yang mengalami kesulitan gerakan lompat jauh gaya jongkok. Kesiapan siswa selama proses pembelajaran masih sangat kurang, karena siswa monoton hanya mengulang-ulang gerakan sehingga siswa cepat bosan dan dirasakan pembelajaran dianggap kurang efektif dan kurang menyenangkan. Hal-hal semacam ini harus dihilangkan dalam pembelajaran pendidikan jasmani.

Menurut Nasution (2000:14) "Penerapan metode pembelajaran yang menarik merupakan salah satu bagian yang harus diperhatikan dalam pembelajaran pendidikan jasmani". Metode pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting, Melalui penerapan metode pembelajaran yang menarik dalam membelajarkan materi pendidikan jasmani, maka para siswa akan memperoleh suasana atau hal-hal baru. dan menarik perhatian siswa serta akan dapat membangkitkan motivasi belajar siswa. Pembelajaran yang dapat menarik perhatian siswa, sehingga siswa akan lebih aktif bergerak mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani. Jika siswa aktif bergerak dalam mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, seperti lompat jauh gaya jongkok, maka secara tidak langsung akan meningkatkan kemampuan lompat jauh gaya

jongkok.

Penerapan metode pembelajaran yang menarik merupakan solusi untuk mengatasi kendala atau kesulitan yang dihadapi siswa mengikuti pembelajaran penjas. Oleh karena itu peneliti akan menerapkan metode bola gantung dalam pembelajaran penjas dan diharapkan dapat mengoptimalkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Namun penerapan metode bola gantung dalam pembelajaran penjas belum diketahui seberapa besar optimalnya terhadap hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa. Untuk membuktikan apakah metode bola gantung dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok siswa, maka perlu dibuktikan melalui Penelitian Tindakan Kelas (PTK).

Penerapan metode pembelajaran yang tepat dalam pembelajaran pendidikan jasmani sangat penting agar kendala atau kesulitan siswa dapat teratasi. Oleh karena itu peneliti akan menerapkan metode bola gantung dalam pembelajaran pendidikan jasmani dengan harapan siswa akan lebih tertarik dan senang dalam mengikuti pembelajaran terutama pada materi Atletik nomor Lompat Jauh Gaya jongkok, sehingga siswa lebih aktif bergerak. Dengan siswa aktif bergerak, maka akan mengoptimalkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok. Untuk mengetahui apakah penerapan metode bola gantung dalam pembelajaran pendidikan jasmani dapat mengoptimalkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok, maka perlu dilakukan Penelitian Tindakan Kelas dengan judul, "Penerapan Metode Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil

Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV di SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong Tahun Ajaran 2013/2014”

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu sebagai berikut:

1. Kurangnya motivasi siswa dalam melakukan lompatan pada materi lompat jauh.
2. Kurang tepatnya media pembelajaran yang di gunakan dalam pelaksanaan proses pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan materi lompat jauh gaya Jongkok di SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kecamatan Sindang Kelingi.
3. Kurang tepatnya metode pembelajaran yang di gunakan dalam pelaksanaan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok di kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kecamatan Sindang Kelingi.

## **C. Batasan Masalah**

Penelitian ini di batasi pada permasalahan “Penerapan Metode Bola Gantung Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kecamatan Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong.

## **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis paparkan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yaitu sebagai berikut:

Apakah dengan menggunakan metode Bola Gantung dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar materi cabang Atletik pada nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok siswa kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kecamatan Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong ?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diidentifikasi oleh peneliti, maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut ini.

Untuk meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil belajar materi cabang Atletik pada nomor Lompat Jauh gaya jongkok siswa kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kecamatan Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong dengan penerapan metode Bola Gantung.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini adalah:

##### **1. Bagi Penulis**

- a. Sebagai mahasiswa diharapkan dapat menambah wawasan serta pengetahuan.
- b. Menjadi tugas akhir dalam menyelesaikan proses pendidikan pada jenjang Sarjana Strata Satu (S-I).

## **2. Bagi Siswa**

- a. Memberikan pengetahuan dan wawasan yang lebih baik bagi siswa selama pelatihan atau pembelajaran cabang atletik khususnya di nomor lompat jauh gaya jongkok.
- b. Meningkatkan hasil belajar siswa dalam cabang atletik khususnya di nomor lompat jauh gaya jongkok.
- c. Proses pembelajaran materi cabang atletik khususnya di nomor lompat jauh gaya jongkok menjadi aktif dan atraktif.
- d. Dengan hasil yang baik, nantinya materi cabang atletik ini dapat lebih digemari / disenangi oleh para siswa-siswi di tingkat SD.

## **2. Bagi pelatih dan Guru Olahraga Sekolah dasar**

- a. Memberikan sumbangan informasi dan bahan pertimbangan berkaitan dengan pencapaian hasil dalam pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan penggunaan metode latihan bola gantung yang dilakukan.
- b. Untuk meningkatkan kualitas dalam proses belajar mengajar pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani dan Olahraga.
- c. Menerapkan metode pembelajaran yang inovatif, kreatif, dan edukatif.

## **3. Bagi Sekolah Dasar.**

- a. Dapat lebih memahami tentang cara penyusunan, perumusan, serta langkah-langkah menyusun Penelitian tindakan kelas. Serta betapa pentingnya Penelitian Tindakan Kelas (PTK) sangat bermanfaat bagi para guru.

- b. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pertimbangan sekolah untuk mengembangkan metode pembelajaran.
- c. Meningkatkan prestasi pendidikan di Kecamatan Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong.
- d. Bermanfaat untuk menambah wawasan keilmuan penulis pada khususnya, yang berkenaan dengan Penelitian Tindakan Kelas.
- e. Memberikan arah pembangunan pendidikan khususnya pendidikan jasmani dan olahraga di Kecamatan Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong kedepan sehingga benar-benar relevan dengan perkembangan dinamika penduduk local maupun internasional, berkualitas dan responsive terhadap perubahan global.
- f. Dapat dijadikan standar dan acuan dalam mengukur tingkat keberhasilan dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga pada Kecamatan Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong, dalam rangka percepatan pembangunan di bidang olahraga guna bersaing dengan daerah Kabupaten / kota lainnya di seluruh Indonesia. Dengan demikian visi dan misi Kabupaten Rejang Lebong dapat tercapai dengan cepat.
- g. KONI Provinsi Bengkulu melalui KONI Kabupaten Rejang Lebong, sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan prestasi olahraga di sekolah-sekolah.

Adapun manfaat praktis bagi peneliti sendiri, yaitu :

- a. Penelitian ini dapat menjadi buah tangan bagi penulis selama masa pengabdian di dunia pendidikan serta memotivasi diri untuk terus memperkaya khasanah ilmu terutama yang berkaitan dengan keberhasilan pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga dalam pencapaian prestasi olahraga.
- b. Indikator-indikator keberhasilan dari penelitian ini dapat dikembangkan menjadi sub-indikator yang berguna bagi pemerintah maupun peneliti.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Acuan Teori Area dan dan Fokus Yang di Teliti**

##### **1. Hasil Belajar**

###### **a. Pengertian Hasil Belajar**

Untuk mengetahui sejauh mana proses belajar mengajar mencapai tujuan pembelajaran yang diharapkan, maka perlu diadakan tes hasil belajar. Menurut pendapat Yudha Husdarta M. Saputra, (2000 : 32) tes hasil belajar adalah salah satu alat ukur yang paling banyak digunakan untuk menentukan keberhasilan seseorang dalam suatu proses belajar mengajar atau untuk menentukan keberhasilan suatu program pendidikan. Adapun dasar-dasar penyusunan tes hasil belajar adalah sebagai berikut:

- 1) Tes hasil belajar harus dapat mengukur apa-apa yang dipelajari dalam proses pembelajaran sesuai dengan tujuan instruksional yang tercantum dalam kurikulum yang berlaku.
- 2) Tes hasil belajar disusun sedemikian sehingga benar-benar mewakili bahan yang telah dipelajari.
- 3) Bentuk pertanyaan tes hasil belajar hendaknya disesuaikan dengan aspek-aspek tingkat belajar yang diharapkan.
- 4) Tes hasil belajar hendaknya dapat digunakan untuk memperbaiki proses belajar mengajar.

Sudjana (1987: 16), mengatakan bahwa belajar mengajar adalah suatu proses yang rumit karena tidak sekedar menyerap informasi dari guru, tetapi melibatkan berbagai kegiatan maupun tindakan yang harus dilakukan , terutama bila diinginkan hasil yang lebih baik.

### **b. Tipe Hasil Belajar**

Menurut Nana Sudjana (1987: 49), tujuan pendidikan yang ingin dicapai dalam suatu pengajaran terdiri dari 3 macam yaitu: bidang kognitif, afektif, dan psikomotorik. Ketiga aspek tersebut merupakan suatu kesatuan yang tidak terpisahkan yang harus nampak sebagai hasil belajar. Nana Sudjana (1987:50-54) juga mengemukakan unsur-unsur yang terdapat dalam ketiga aspek pengajaran adalah sebagai berikut :

#### **1) Tipe hasil belajar bidang kognitif**

Tipe ini terbagi menjadi 6 poin, yaitu tipe hasil belajar :

- a) Pengetahuan hafalan (*Knowledge*), yaitu pengetahuan yang sifatnya faktual. Merupakan jembatan untuk menguasai tipe hasil belajar lainnya.
- b) Pemahaman (konprehention), kemampuan menangkap makna atau arti dari suatu konsep.
- c) Penerapan (aplikasi), yaitu kesanggupan menerapkan dan mengabtraksikan suatu konsep. Ide, rumus, hukum dalam situasi yang baru, misalnya memecahkan persoalan dengan menggunakan rumus tertentu.

- d) Analisis, yaitu kesanggupan memecahkan, menguasai suatu integritas (kesatuan yang utuh) menjadi unsur atau bagian yang mempunyai arti.
- e) Sintesis, yaitu kesanggupan menyatukan unsur atau bagian menjadi satu integritas.
- f) Evaluasi, yaitu kesanggupan memberikan keputusan tentang nilai sesuatu berdasarkan pendapat yang dimilikinya dan kriteria yang dipakainya.

## 2) Tipe hasil belajar afektif

Bidang afektif disini berkenaan dengan sikap. Bidang ini kurang diperhatikan oleh guru, tetapi lebih menekankan bidang kognitif. Hal ini didasarkan pada pendapat beberapa ahli yang mengatakan, bahwa sikap seseorang dapat diramalkan perubahannya, bila seseorang telah menguasai bidang kognitif tingkat tinggi.

Beberapa tingkatan bidang afektif sebagai tujuan dan tipe hasil belajar dari yang sederhana ke yang lebih kompleks yaitu :

- a) Receiving atau attending, yakni semacam kepekaan dalam menerima rangsangan dari luar yang datang pada siswa, baik dalam bentuk masalah situasi dan gejala.
- b) Responding atau jawaban, yakni reaksi yang diberikan seseorang terhadap stimulus dari luar.
- c) Valuing atau penilaian, yakni berhubungan dengan nilai dan kepercayaan terhadap stimulus.

- d) Organisasi, yakni pengembangan nilai ke dalam system organisasi, termasuk menentukan hubungan satu nilai dengan nilai lainnya dan kemantapan prioritas yang dimilikinya.
- e) Karakteristik nilai atau internalisasi, yakni keterpaduan dari semua nilai yang dimiliki seseorang yang mempengaruhi pola kepribadian dan tingkah lakunya.

3) Tipe hasil belajar bidang psikomotor

Hasil belajar bidang psikomotorik tampak dalam bentuk ketrampilan, kemampuan bertindak individu. Ada 6 tingkatan ketrampilan yaitu :

- a) Gerakan refleks yaitu ketrampilan pada gerakan tidak sadar.
- b) Ketrampilan pada gerakan-gerakan dasar.
- c) Kemampuan perseptual termasuk di dalamnya membedakan visual, adaptif, motorik, dan lain-lain.
- d) Kemampuan di bidang fisik, misalnya kekuatan keharmonisan dan ketetapan.
- e) Gerakan-gerakan skill, mulai dari ketrampilan sederhana sampai pada ketrampilan yang kompleks .
- f) Kemampuan yang berkenaan dan komunikasi non decorsive seperti gerakan ekspresif, interpretatif.

## **2. Lompat Jauh**

Lompat jauh merupakan salah satu nomor lompat dalam cabang olahraga atletik. Lompat jauh merupakan suatu bentuk gerakan melompat, melayang dan mendarat sejauh-jauhnya. Gerakan-gerakan dalam lompat jauh tersebut harus dilakukan secara baik dan harmonis tidak diputus-putus pelaksanaannya agar diperoleh lompatan sejauh-jauhnya. Seperti yang dikemukakan oleh Aip Syarifuddin (1992:90) Lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki keatas kedepan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dan dengan jalan melalui tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh- jauhnya

### **a. Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Lompat jauh gaya jongkok disebut juga gaya duduk di udara (*sit down in the air*). Dikatakan gaya jongkok karena gerakan yang dilakukan pada saat melayang di udara membentuk gerakan seperti orang jongkok atau duduk. Hal ini sesuai pendapat Yudha M. Saputra (2001: 48) bahwa, "Dikatakan lompat jauh gaya jongkok karena gerak sikap badan sewaktu berada di udara menyerupai sikap seorang yang sedang berjongkok". Gerakan jongkok atau duduk ini terlihat saat membungkukkan badan dan kedua lutut ditekuk, kedua tangan ke depan. Pada saat mendarat kedua kaki dijulurkan ke depan, mendarat dengan bagian tumit lebih dahulu dan kedua tangan ke depan. Untuk menghindari kesalahan saat mendarat, maka diikuti dengan

menjatuhkan badan ke depan.

Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah. Dalam hal ini Aip Syarifuddin (1992: 93) mengemukakan, "Lompat jauh gaya jongkok, pada umumnya banyak dilakukan anak-anak sekolah, karena dianggap gaya yang paling mudah untuk dipelajari". Hal ini boleh jadi karena lompat jauh gaya jongkok tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara dibandingkan dengan gaya yang lainnya. Konsentrasi siswa yang perlu diperhatikan pada gaya jongkok terletak pada membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut dan menjulurkan kedua kaki ke depan dan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat.

#### **b. Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok**

Teknik merupakan rangkuman metode yang dipergunakan dalam melakukan gerakan dalam suatu cabang olahraga. Teknik juga merupakan suatu proses gerakan dan pembuktian dalam suatu cabang olahraga, atau dengan kata lain teknik merupakan pelaksanaan suatu kegiatan secara efektif dan rasional yang memungkinkan suatu hasil yang optimal dalam latihan atau perlombaan.

Teknik lompat jauh merupakan faktor yang sangat penting dan harus dikuasai seorang atlet pelompat. Teknik lompat jauh terdiri beberapa bagian yang dalam pelaksanaannya harus dirangkaikan secara baik dan harmonis. Menurut Gunther Bernard (1993 : 17) bahwa, "Lompat jauh dapat dibagi ke

dalam ancang-ancang, tumpuan, melayang dan mendarat". Sedangkan Soegito (1992: 55) menyatakan, "Faktor-faktor yang sangat menentukan untuk mencapai prestasi lompat jauh adalah awalan, tumpuan, lompatan, saat melayang, dan pendaratan".

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, teknik lompat jauh terdiri empat tahapan yaitu awalan, tumpuan, melayang dan mendarat. Keempat tahapan tersebut harus dikuasai dan harus dilakukan dengan harmonis dan tidak terputus-putus agar dapat mencapai lompatan yang maksimal.

Dibandingkan dengan gaya lompat jauh yang lain, lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah dipelajari. "Lompat jauh gaya jongkok merupakan gaya yang paling mudah dilakukan terutama bagi anak-anak sekolah dasar dan yang paling mudah untuk dipelajari Aip Syarifuddin, (1992:93).

Lompat jauh gaya jongkok dianggap mudah karena tidak banyak gerakan yang harus dilakukan pada saat melayang di udara, jikadibandingkan dengan gaya lainnya. Namun ada salah satu hal yang harus diperhatikan agar gaya pada saat melayang dapat dilakukan dengan benarya itu pada gaya jongkok terletak pada saat membungkukkan badan dan menekuk kedua lutut serta menjulurkan kedua kaki kedepan dengan kedua lengan tetap ke depan untuk mendarat. Berikut ini beberapa tahapan dalam melakukan lompat jauh, diantaranya sebagai berikut :

### **1) *Awalan***

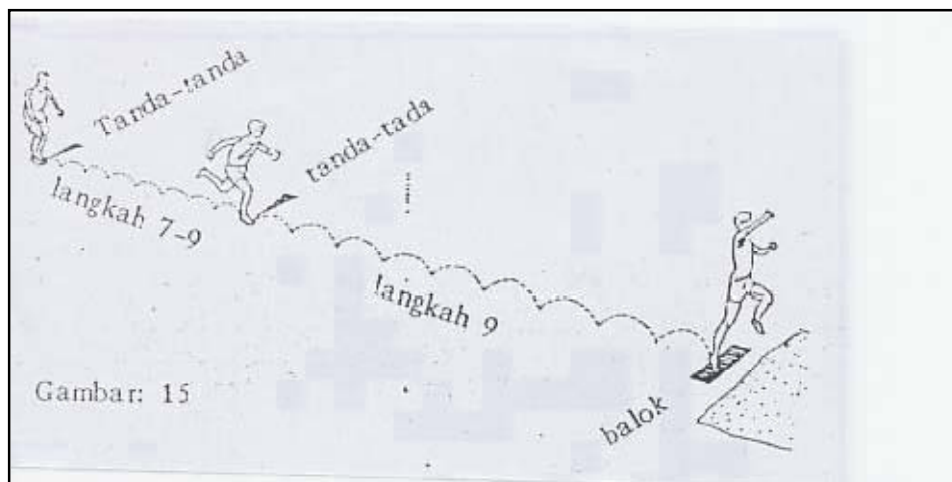
Awalan dalam lompat Jauh merupakan gerakan lari yang dimulai dari keadaan start berdiri dan kemudian berlari dengan kecepatan yang semakin meningkat dari titik awal berdiri sampai dengan batas tolakan untuk memberikan daya dan dorongan semaksimal mungkin sebelum mengalihkan kecepatan horisontal menjadi kecepatan vertikal melalui tolakan pada papan tumpuan di depan bak lompatan.

Sebagai pedoman atlet lompat jauh dalam mencari titik awalan harus dengan mengikuti beberapa dasar antara lain letak kaki tumpu harus selalu bertumpu pada keajegan dalam berlari artinya, setiap langkah lari harus selalu sama jaraknya. Kecepatan juga selalu dipertahankan untuk mencapai ketetapan saat berlari, kemudian ketepatan saat bertumpu pada balok tumpuan harus selalu tepat tanpa mengurangi kecepatan dan ketepatan saat bertumpu. Dari uraian tersebut yang dimaksud dengan awalan lompat jauh adalah rangkaian gerakan lari untuk mencapai kecepatan horisontal dan berakhir pada saat melompat ke depan dengan bertolak pada satu kaki untuk mencapai suatu hasil lompatan. Hasil yang optimal untuk dicapai dapat diperoleh dengan selalu memperhatikan teknik yang tepat, sehingga akan menghasilkan jarak lompatan yang sejauh-jauhnya. Beberapa syarat untuk melakukan awalan yang baik menurut M.Yusuf Adisasmita (1992 : 67) adalah : 1) Jarak lari yang disesuaikan dengan kemampuan pelompat, 2) Jarak awalan relatif cukup jauh (untuk anak sekolah dasar antara 15 – 20 meter), 3)



Kecepatan lari dan irama langkah harus ajeg (rata), 4) Langkah-langkah terakhir diperkecil untuk menolak dengan lebih sempurna, 5) sikap lari seperti lari jarak pendek.

Menurut Gunther Bernard (1993 : 68), untuk menentukan jarak awalan yang baik dapat dilakukan dengan perencanaan jumlah langkah awalan yang tepat dan selanjutnya dengan menggunakan tanda-tanda untuk mengatur ketepatan langkah. Dalam menentukan langkah-langkah tersebut ditunjukkan dalam gambar berikut :



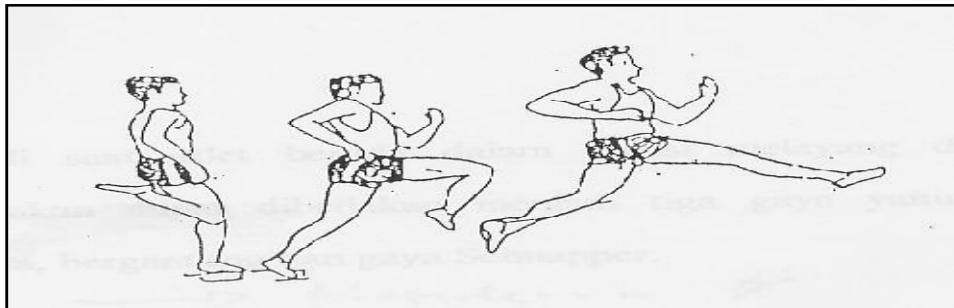
Gambar II.1  
Menentukan Langkah Awalan Lompat Jauh  
(Bernhard, Gunter, 1993 : 68)

## 2) *Tumpuan atau Tolakan*

Tolakan adalah perubahan atau perpindahan gerak horisontal ke gerakan vertikal yang dilakukan secara cepat sebagai lanjutan dari gerakan lari pada awalan untuk sampai pada gerakan melayang. Gerakan melayang yang dilakukan dalam lompat jauh agar dapat dilakukan lebih lama tergantung

pada kecepatan lari pada awalan dan ditambah dengan daya tolakan dari kaki tumpu pada saat tolakan atau tumpuan. Kecepatan maju pada saat melayang dapat dilakukan dengan maksimal oleh pelompat jauh dengan gerakan menolak ke atas pada sudut terbaik yaitu  $45^\circ$  yang telah dipersiapkan pada jarak tiga langkah terakhir pada lari awalan M.Yusuf Adisasmita (1992 : 69). Cara bertumpu pada balok tumpuan harus dengan kuat. Tumit bertumpu terlebih dahulu diteruskan dengan seluruh telapak kaki. Pandangan mata tetap lurus ke depan agak ke atas, pelompat jauh yang baik harus mempunyai kepercayaan pada diri sendiri bahwa pada saat bertumpu sudah tepat pada balok penumpu hal ini harus ditunjang dengan keajegan dan ketepatan setiap langkah yang dilakukan oleh seorang atlet lompat jauh M.Yusuf Adisasmita (1992 : 68).

Gerakan menolak dimulai dengan meluruskan lutut dan kaki tumpu, kemudian kaki ayun diangkat dengan tinggi setara dengan paha kaki ayun dan bagian tungkai bawah bergantung lurus ke bawah. Pada saat menolak, titik berat badan tidak tepat di atas kaki tumpu tetapi lebih sedikit ke depan seperti ditunjukkan pada gambar berikut :



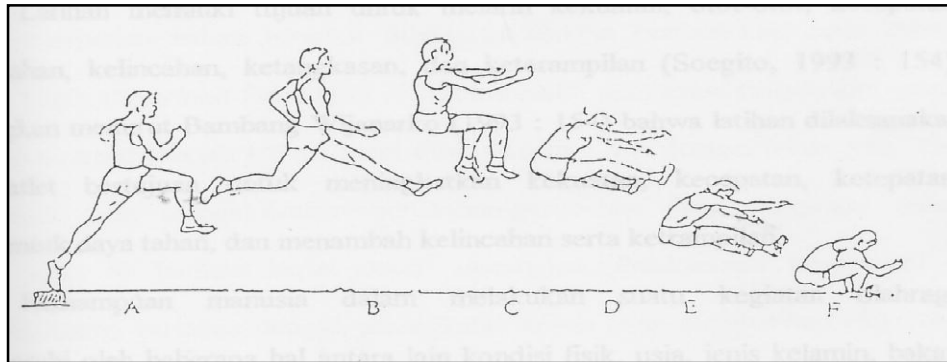
Gambar II.2  
Sikap dan Gerakan dalam Melakukan Tolakan  
(Bernhard, Gunter, 1993 : 69)

Menurut Gunther Bernard (1993 : 23) untuk mendapatkan hasil yang memuaskan dalam melompat maka harus memiliki daya tumpu yang kuat. Oleh karena itu harus memiliki otot kaki yang kuat agar dapat menghasilkan daya ledak yang kuat. Bentuk latihan yang mengarah pada daya ledak antara lain : lompat-lompat di tempat dengan satu kaki bergantian, loncat di tempat dengan dua kaki, *squat jump*, dan lari sambil melompat gawang. Setelah pelaksanaan gerakan menumpu pada papan tolakan maka gerakan selanjutnya yang dilakukan adalah gerakan melompat ke atas. Gerakan lompatan ini dilakukan dengan mengayunkan kaki setinggi mungkin dengan bantuan ayunan kedua tangan ke atas, agar seluruh badan terangkat ke atas, sudut lompatan yang baik adalah  $20-35^{\circ}$ .

### **3) Melayang**

Setelah melompat ke atas maka atlet akan berada dalam keadaan melayang di udara. Sikap saat melayang adalah sikap setelah gerakan lompatan dilakukan dan badan sudah terangkat tinggi ke atas. Pada saat itu

keseimbangan harus dijaga jangan sampai terjatuh, bahkan kalau mungkin harus diusahakan membuat sikap atau gerakan untuk menambah jarak jangkauan lompatan. Usaha untuk menambah jarak jangkauan ini disebut dengan gaya. Gaya di saat atlet berada dalam posisi melayang di udara setelah melakukan tolakan dapat dibedakan menjadi tiga gaya yaitu gaya jongkok, berjalan di udara, bergantung dan gaya *Schnapper*. Lompat jauh gaya Jongkok merupakan salah satu gaya yang paling sering digunakan oleh atlet profesional ataupun atlet pemula karena beberapa pertimbangan yang mendasari penggunaannya antara lain mudah dipelajari, mudah untuk dilaksanakan dan juga dapat memberikan hasil lompatan yang optimal. Menurut Soegito, dkk (1994 : 62) yang dimaksud gaya jongkok adalah gerakan lompat jauh di mana setelah kaki menolakkan tubuh dari balok tumpu, kaki diayunkan ke depan atas untuk membantu mengangkat titik berat tubuh ke atas. Kemudian diikuti kaki tolak menyusul kaki ayun dan pada saat melayang kedua kaki sedikit ditekuk sehingga posisi badan berada dalam sikap jongkok. Kemudian pada saat akan mendarat kedua kaki dan kedua tangan diluruskan ke depan bersamaan. Bentuk gerakan dalam lompat jauh gaya jongkok ini dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar II.3  
Gerakan Melayang dalam Lompat jauh Gaya Jongkok  
(Bernhard, Gunther, 1993 : 70)

Hal yang terpenting dalam gerakan lompat jauh gaya jongkok ini adalah tetap terpeliharanya keseimbangan badan dan mengusahakan untuk melayang selama mungkin di udara serta menyiapkan posisi kaki dalam keadaan jongkok dan kemudian meluruskannya setelah mencapai tahap akan melakukan pendaratan.

#### **4) Pendaratan**

Pada saat melayang dan kemudian mendarat diperlukan tinggi lompatan konsentrasi pada gaya lompatan dan dilakukan dengan pendaratan yang mulus artinya posisi saat mendarat tidak terjadi kesalahan mendarat dan tangan tidak menyentuh tanah atau pasir di belakang kaki mendarat. Pada waktu akan mendarat di bak lompatan, diperlukan gerakan pendaratan yang dimulai dengan meluruskan kaki ke depan dan merapatkan kedua kaki, kemudian membungkukkan badan ke depan dan mengayunkan kedua tangan di depan sehingga berat badan dapat dibawa ke depan. Selama pelaksanaan gerakan ini harus diusahakan untuk jatuh atau menyentuh bak lompatan pada

kedua ujung kaki yang dirapatkan kemudian sesegera mungkin melipatkan kedua lutut di bawah dagu merapat ke dada sambil mengayunkan kedua tangan ke bawah arah belakang untuk segera mungkin dibawa ke depan badan. Menurut Gunther (1993 : 42) terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam hal pendaratan, di antaranya adalah : 1) Posisi pendaratan. Pendaratan terbaik adalah sebagai gerakan lanjutan dari pola melayang pusat gaya berat; 2) Posisi tubuh bagian atas Posisi setegak mungkin dengan tungkai yang terjulur lurus ke depan; 3) Posisi tangan. Posisi tangan yang sebelumnya terletak di belakang tubuh, sesaat sebelum pendaratan tangan harus segera dilempar ke muka juga saat kaki menyentuh pasir, tangan segera membantu untuk memberikan tumpuan badan di samping kaki; 4) Efisiensi posisi *landing*. Efisiensinya tergantung pada teknik yang digunakan pada saat melayang yaitu untuk mengurangi atau memperlambat rotasi sewaktu mulai melayang / setelah kaki tumpu melakukan tolakan.

Gerakan yang dilakukan seefisien mungkin tetapi memberikan dorongan secara optimal maka hasil yang dicapai melalui lompatan gaya jongkok akan maksimal. Untuk lebih jelas posisi-posisi badan yang benar dalam melakukan pendaratan lompat jauh gaya jongkok dapat dilihat pada gambar berikut :



Gambar II.4  
Sikap Tubuh pada saat Pendaratan  
(Bernhard, Gunther, 1993 : 72)

Dengan melihat mekanika gerak suatu pendaratan maka dapat dilihat bahwa kedua kaki akan menyentuh landasan / tempat mendarat pada kedua tumit dan posisi kaki yang lurus ke depan dengan diikuti ayunan kedua tangan ke depan. Gerakan ini dimaksudkan sebagai suatu perpindahan posisi proyeksi titik berat badan yang sebelumnya berada di belakang kedua kaki dipindahkan ke depan sehingga moment reaksi kerjanya sesuai dengan arah lompatan. Dengan *moment* yang mengarah ke depan maka tubuh akan terdorong ke depan sehingga akan membantu dalam pencapaian jarak lompatan yang optimal dan menghindarkan terjadinya pendaratan dengan posisi terduduk yang mengakibatkan sentuhan bagian tubuh atlet pada bak lompatan di belakang tubuh pelompat jauh dan akan sangat merugikan bagi pelompat dengan berkurangnya jarak lompatan.

## **B. Acuan Teori Rancangan-rancangan Alternatif**

### **1. Metode Pembelajaran**

Metode merupakan langkah operasional dari strategi pembelajaran yang dipilih dalam mencapai tujuan belajar, sehingga bagi sumber belajar dalam menggunakan suatu metode pembelajaran harus disesuaikan dengan jenis strategi yang digunakan. Ketepatan penggunaan suatu metode akan menunjukkan fungsionalnya strategi dalam kegiatan pembelajaran.

Istilah metode dapat digunakan dalam berbagai bidang kehidupan, sebab secara umum metode adalah cara yang telah teratur dan terfikir baik-baik untuk mencapai sesuatu maksud. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, metode adalah cara kerja yang bersistem untuk memudahkan pelaksanaan suatu kegiatan guna mencapai tujuan yang ditentukan. Metode berasal dari kata *method* (Inggris), artinya melalui, melewati, jalan atau cara untuk memperoleh sesuatu.

Berdasarkan pengertian tersebut di atas jelas bahwa pengertian Metode pada prinsipnya sama yaitu merupakan suatu cara dalam rangka pencapaian tujuan, dalam hal ini dapat menyangkut dalam kehidupan ekonomi, sosial, politik, maupun keagamaan. Unsur–unsur metode dapat mencakup prosedur, sistematik, logis, terencana dan aktivitas untuk mencapai tujuan. Adapun metode dalam pembahasan ini yaitu metode yang digunakan dalam proses pembelajaran. Pembelajaran dapat diartikan sebagai setiap upaya yang sistematik dan disengaja untuk menciptakan



kondisi-kondisi agar kegiatan pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan efisien. Dalam kegiatan pembelajaran tersebut tidak dapat lepas dari interaksi antara sumber belajar dengan warga belajar, sehingga untuk melaksanakan interaksi tersebut diperlukan berbagai cara dalam pelaksanaannya. Interaksi dalam pembelajaran tersebut dapat diciptakan interaksi satu arah, dua arah atau banyak arah. Untuk masing-masing jenis interaksi tersebut maka jelas diperlukan berbagai metode yang tepat sehingga tujuan akhir dari pembelajaran tersebut dapat tercapai.

Metode dalam pembelajaran tidak hanya berfungsi sebagai cara untuk menyampaikan materi saja, sebab sumber belajar dalam kegiatan pembelajaran mempunyai tugas cakupan yang luas yaitu disamping sebagai penyampai informasi juga mempunyai tugas untuk mengelola kegiatan pembelajaran sehingga warga belajar dapat belajar untuk mencapai tujuan belajar secara tepat. Jadi, metode pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran.

Berdasarkan hal tersebut maka kedudukan metode dalam pembelajaran mempunyai ruang lingkup sebagai cara dalam:

- a. Pemberian dorongan, yaitu cara yang digunakan sumber belajar dalam rangka memberikan dorongan kepada warga belajar untuk terus mau belajar.

- b. Pengungkap tumbuhnya minat belajar, yaitu cara dalam menumbuhkan rangsangan untuk tumbuhnya minat belajar warga belajar yang didasarkan pada kebutuhannya.
- c. Penyampaian bahan belajar, yaitu cara yang digunakan sumber belajar dalam menyampaikan bahan dalam kegiatan pembelajaran.
- d. Pencipta iklim belajar yang kondusif, yaitu cara untuk menciptakan suasana belajar yang menyenangkan bagi warga belajar untuk belajar.
- e. Tenaga untuk melahirkan kreativitas, yaitu cara untuk menumbuhkan kreativitas warga belajar sesuai dengan potensi yang dimilikinya.
- f. Pendorong untuk penilaian diri dalam proses dan hasil belajar, yaitu cara untuk mengetahui keberhasilan pembelajaran.
- g. Pendorong dalam melengkapi kelemahan hasil belajar, cara untuk mencari pemecahan masalah yang dihadapi dalam kegiatan pembelajaran.

Strategi pembelajaran sifatnya masih konseptual dan untuk mengimplementasikannya digunakan berbagai metode pembelajaran tertentu. Dengan kata lain, strategi merupakan "*a plan of operation achieving something*" sedangkan metode adalah "*a way in achieving something*" (Wina Senjaya (2008). Jadi, Metode Pembelajaran dapat diartikan sebagai cara yang digunakan untuk mengimplementasikan rencana yang sudah disusun dalam bentuk kegiatan nyata dan praktis untuk mencapai tujuan pembelajaran. Terdapat beberapa metode pembelajaran

yang dapat digunakan untuk mengimplementasikan strategi pembelajaran, diantaranya: (1) ceramah; (2) demonstrasi; (3) diskusi; (4) simulasi; (5) laboratorium; (6) pengalaman lapangan; (7) brainstorming; (8) debat, (9) simposium, dan sebagainya.

## **2. Karakteristik Metode Bola Gantung**

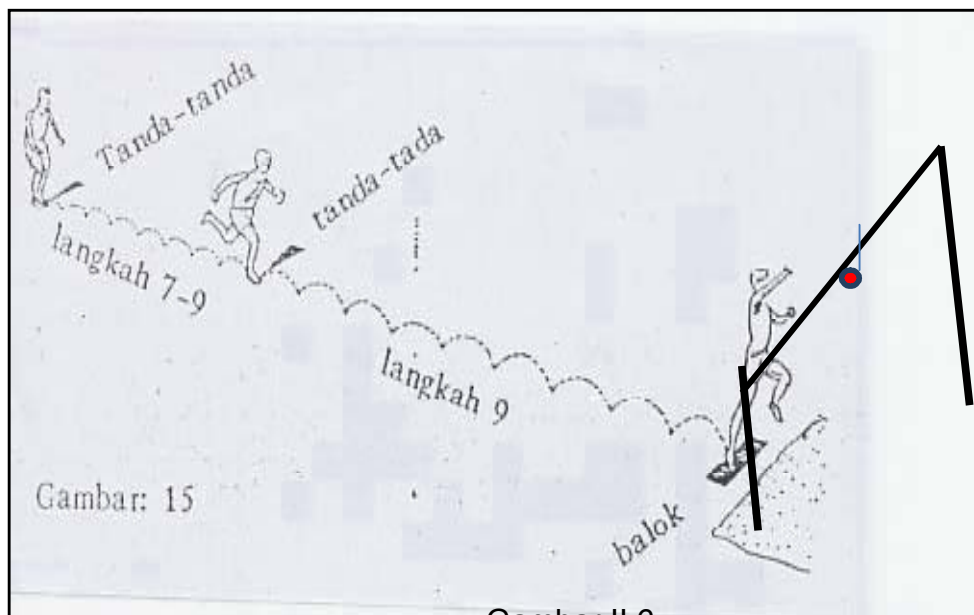
Berdasarkan pengertian Metode Menurut para Ahli di atas maka peneliti akan menyusun satu metode pembelajaran yang akan diterapkan dalam materi cabang Atletik nomor Lompat jauh gaya jongkok dengan harapan dapat meningkatkan hasil belajar Lompat jauh gaya di kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong.

Adapun Metode yang dirancang dan akan diterapkan peneliti adalah Metode Bola Gantung. Penerapan Metode bola gantung yang dirancang oleh Peneliti ini dititik beratkan pada tahapan lompat jauh pada saat melayang di udara, di mana pada saat siswa melakukan prose pembelajaran lompat jauh gaya jongkok pada tahapan melayang di udara guru memerintahkan siswa untuk menggapai bola yang di gantung diatas bak lompat jauh, adapun ketinggian dan jauhnya bola dari papan tolakan dapat di sesuaikan dengan kemampuan siswa dan dapat di naikan pada setiap sesi latihan. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada gambar di bawah ini :



Gambar II.5. Lompat Meraih Bola yang Digantung

( Farida Mulyaningsih, 2010 : 63)



Gambar II.6

Lompat jauh menjangkau bola di atas bak lompat.

Dengan penerapan Metode bola gantung ini siswa akan termotivasi untuk melompat lebih jauh karna ingin menggapai bola yang di gantung di atas bak lompat jauh dan hal itu diharapkan akan berdampak pada hasil belajar lompat jauh siswa menjadi lebih baik.

### **3. Penelitian Tindakan Kelas (PTK)**

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah penelitian tindakan yang dilakukan dengan tujuan memperbaiki mutu praktik pembelajaran di kelasnya. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) berfokus pada kelas atau proses pembelajaran yang terjadi di kelas. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) harus tertuju atau mengenai hal-hal yang terjadi di dalam kelas. Penelitian Tindakan Kelas (*Class Action Research*) adalah sebuah kegiatan penelitian yang dilakukan di kelas. (Suharsimi Arikunto : 2008:2). Suharsimi Arikunto (2008 :2-3) menjelaskan "ada tiga kata yang membentuk pengertian tersebut, ada tiga pengertian yang dapat diterangkan.

- a. Penelitian – menunjuk pada suatu kegiatan mencermati suatu objek dengan menggunakan cara dan aturan metodologi tertentu untuk memperoleh data atau informasi yang bermanfaat dalam meningkatkan mutu suatu hal yang menarik minat dan penting bagi peneliti.
- b. Tindakan – menunjuk pada sesuatu gerak kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Dalam penelitian berbentuk rangkaian siklus kegiatan siswa.
- c. Kelas – dalam hal ini tidak terikat pada pengertian ruang kelas, tetapi dalam pengertian yang lebih spesifik. Seperti yang sudah lama dikenal dalam bidang pendidikan dan pengajaran, yang dimaksud dengan istilah kelas adalah sekelompok siswa yang dalam waktu yang sama, menerima pelajaran yang sama dari guru yang sama pula".

Supardi dkk, (2008 : 105-106) mengemukakan beberapa hal yang perlu dipahami tentang penelitian tindakan kelas.

- a. PTK adalah suatu pendekatan untuk meningkatkan pendidikan dengan melakukan perubahan ke arah perbaikan terhadap hasil pendidikan dan pembelajaran.
- b. PTK adalah partisipatori, melibatkan orang yang melakukan kegiatan untuk meningkatkan praktiknya sendiri.
- c. PTK dikembangkan melalui suatu *self-reflective spiral; a spiral of cycles of planning, action, observing, reflecting, the re-planning*.
- d. PTK adalah kolaboratif, melibatkan partisipan bersama-sama bergabung untuk mengkaji praktik pembelajaran dan mengembangkan pemahaman tentang makna tindakan.
- e. PTK menumbuhkan kesadaran diri mereka yang berpartisipasi dan berkolaborasi dalam seluruh tahapan PTK.
- f. PTK adalah proses belajar yang sistematis, dalam proses tersebut menggunakan kecerdasan kritis membangun komitmen melakukan tindakan.
- g. PTK memerlukan orang untuk membangun teori tentang praktik mereka (guru)
- h. PTK memerlukan gagasan dan asumsi ke dalam praktik untuk mengkaji secara sistematis bukti yang menantanginya (memberikan hipotesis

tindakan).

- i. PTK memungkinkan kita untuk memberikan rasional justifikasi tentang pekerjaan kita terhadap orang lain dan membuat orang menjadi kritis dalam analisis.

Menurut Suharjono (2008 : 62) mengemukakan "ciri khusus PTK adalah adanya tindakan (*action*) yang nyata. Tindakan itu dilakukan pada situasi alami (bukan dalam laboratorium) dan ditujukan untuk memecahkan permasalahan praktis. Tindakan tersebut merupakan sesuatu kegiatan yang sengaja dilakukan dengan tujuan tertentu. Pada penelitian tindakan, kegiatan tersebut dilakukan dalam rangkaian siklus kegiatan". Selanjutnya Suharjono (2008 : 63) mengatakan pula "Salah satu ciri khas PTK adalah adanya kolaborasi (kerja sama) antara praktisi (guru, kepala sekolah, siswa, dan lain- lain) dan peneliti (dosen, widyaiswara) dalam pemahaman, kesepakatan tentang permasalahan, pengambilan keputusan yang akhirnya melahirkan kesamaan tindakan (*action*)".

Menurut Sarwiji Suwandi (2008 : 12-13) mengatakan "Banyak cara yang dapat dilakukan guru untuk mengatasi atau memecahkan permasalahan pembelajaran di kelas. Salah satu cara yang dipandang efektif adalah guru melakukan Penelitian Tindakan Kelas (PTK). Dikatakan demikian karena selama melaksanakan PTK guru tidak meninggalkan tugas utamanya (mengajar) dan bahkan dengan PTK itulah kegiatan pembelajaran

yang dilakukan guru akan makin berhasil guna". Selajutnya Sarwiji Suwandi juga mengemukakan "jika ada guru yang memiliki komitmen untuk senantiasa memperbaiki sistem serta meningkatkan kinerja dalam rangka memperbaiki atau meningkatkan mutu proses dan hasil pembelajaran, guru tersebut dapat melaksanakan Penelitian Tindakan Kelas (*classroom action research*)'. (2008:13)

Adapun manfaat yang dapat diperoleh guru dalam pendekatan PTK adalah guru dapat melakukan inovasi penilaian; guru dapat meningkatkan kemampuan reflektifnya dan mampu memecahkan persoalan penilaian yang muncul di kelasnya; dan dapat mengembangkan penilaian secara berkala, komprehensif (menyeluruh) dan berkesinambungan.

Penelitian Tindakan Kelas (PTK) yang dilaksanakan secara kolaboratif antara guru dan pihak-pihak lain yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja guru serta hasil belajar siswa dan berusaha mengungkapkan penyebab dari berbagai permasalahan pembelajaran yang dihadapi, misalnya kesulitan siswa dalam memahami pokok-pokok bahasan tertentu serta memberikan solusi berupa tindakan untuk mengatasi permasalahan pembelajaran tersebut.

Jadi dapat disimpulkan tujuan Penelitian Tindakan Kelas (PTK) adalah untuk memperbaiki proses dan hasil belajar sekelompok peserta didik. Penelitian Tindakan Kelas (PTK) merupakan penelitian yang bersifat reflektif. Kegiatan penelitian diawali oleh permasalahan nyata yang dihadapi oleh guru



dalam proses pembelajaran kemudian direfleksikan alternatif pemecah masalahnya dan ditindaklanjuti dengan tindakan-tindakan nyata yang terencana dan terukur. Hal ini kemudian dijadikan dasar kajian untuk mengatasi masalah tersebut. Dalam proses pelaksanaan rencana telah disusun, kemudian dilakukan suatu observasi dan evaluasi yang dipakai sebagai masukan untuk melakukan refleksi atas apa yang terjadi pada tahap pelaksanaan. Hasil dari proses refleksi ini kemudian melandasi upaya perbaikan dan penyempurnaan rencana tindakan berikutnya. Tahapan-tahapan di atas dilakukan berulang-ulang dan berkesinambungan sampai suatu kualitas keberhasilan tertentu dapat tercapai.

### **C. Hasil Penelitian Yang Relevan**

Untuk memperkuat landasan teori yang digunakan, maka pada bagian ini penulis kemukakan berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan focus kajian penelitian antara lain :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Muchlis Choirudin dengan judul “Upaya Peningkatan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Menggunakan Alat Bantu Pembelajaran Pada Siswa Kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar Tahun Ajaran 2011/2012” pada penelitian ini peneliti menerapkan penggunaan alat bantu pembelajaran salah satunya dengan Bola gantung pada materi atletik nomor lompat jauh gaya jongkok, dan dengan penerapan tersebut peneliti berhasil meningkatkan hasil

belajar gerak dasar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas IV SD Negeri 04 Bejen Karanganyar tahun Ajaran 2011/2012.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Fajar Achmad Yani dengan judul “Upaya Mengoptimalkan Hasil Belajar Lompat Jauh Gaya Jongkok Dengan Modifikasi Alat Bantu Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pada Siswa Kelas 4 SD Negeri Saren 1 Kalijambe Kabupaten Sragen Tahun Pelajaran 2010/2011”. Dalam penelitian ini diterapkan penggunaan modifikasi alat bantu pembelajaran pendidikan jasmani dan olahraga yang berupa bola gantung pada materi lompat jauh gaya jongkok, dengan penerapan tersebut peneliti berhasil mengoptimalkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada siswa kelas 4 SD Negeri 1 Kalijambe Kabupaten Seragen Tahun Ajaran 2010/2011.

#### **D. Kerangka Berpikir**

Upaya membelajarkan lompat jauh gaya jongkok bagi siswa sekolah dasar harus diterapkan bentuk pembelajaran yang tepat. Siswa sekolah dasar pada dasarnya memiliki kecenderungan senang bermain. Oleh karena itu, dalam membelajarkan lompat jauh gaya jongkok bagi siswa sekolah dasar harus disesuaikan dengan karakteristik siswa.

Berbagai Metode pembelajaran yang saat ini sedang dikembangkan oleh pemerintah dalam kegiatan belajar mengajar yang juga menuntut peran aktif guru dalam pengembangan berbagai jenis metode pembelajaran tersebut dengan tujuan menciptakan kondisi belajar yang kondusif, termasuk dalam proses pembelajaran Lompat Jauh Gaya Jongkok di tingkat sekolah

dasar.

Untuk mencapai hasil belajar lompat jauh gaya jongkok yang optimal, maka guru dapat menciptakan bentuk-bentuk Metode pembelajaran lompat jauh yang menyenangkan bagi siswanya. Untuk membelajarkan lompat jauh gaya jongkok guru dapat menggunakan metode bola gantung. Dengan metode bola gantung ini akan dapat menciptakan proses pembelajaran lompat jauh yang menantang serta menyenangkan bagi siswa, dengan demikian maka siswa akan aktif mengikuti pembelajaran, sehingga akan diperoleh hasil belajar yang optimal.

#### **E. Hipotesis Tindakan**

Berdasarkan kerangka pemikiran yang telah dikemukakan di atas dapat dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

Dengan penerapan metode bola gantung akan dapat meningkatkan hasil belajar lompat jauh gaya jongkok pada materi Atletik pada siswa kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong Tahun Ajaran 2013/2014.

### **BAB III METODE PENELITIAN**

## **A. Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini merupakan Penelitian Tindakan Kelas (*class room action research*) yaitu suatu action research yang di lakukan dikelas (Wardani,Et.Al, *Penelitian Tindakan Kelas*, Jakarta: Universitas Terbuka, 2006), h.13) Menurut L,R.Gay dikutip oleh Manurung bahwa penelitian tindakan adalah satu bentuk penelitian yang bertujuan untuk memecahkan berbagai masalah praktis melalui penerapan metode ilmiah (Rosman Hartiny Sam's, *Model Penelitian Tindakan Kelas*, (Yogyakarta: teras, 2010), h.59). Pada prinsipnya bahwa dilaksanakan penelitian tindakan kelas ini bertujuan untuk melakukan perbaikan dan juga untuk Peningkatan suatu pelayanan profesional guru dalam melaksanakan suatu proses pembelajaran di ruang kelas.

## **B. Subjek Penelitian**

Penelitian tindakan kelas ini di lakukan di SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong. Pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan pada kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong dengan jumlah siswa 21 Orang, terdiri dari 9 Orang siswa Laki-laki, 12 Orang Siswa Perempuan, dan 1 Orang Guru Penjaskes.

## **C. Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan di kelas IV SD Negeri 10

Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong.

2. Waktu pelaksanaan Penelitian Tindakan Kelas ini dilakukan selama 3 (tiga) Minggu dimulai dari Tanggal 10 Desember 2013 s/d 31 Desember 2013.

#### **D. Prosedur Penelitian**

Dalam penelitian tindakan kelas terutama yang ingin dilaksanakan pada kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi Kabupaten Rejang Lebong, peneliti akan melaksanakan penelitian dalam dua siklus dalam setiap siklus terdiri dari empat tahapan dalam satu kali pertemuan, setiap siklus dilaksanakan refleksi dari siklus sebelumnya, adapun tahapan-tahapan dari setiap siklus yaitu : perencanaan, pelaksanaan tindakan, pengamatan secara langsung atau sering disebut sebagai observasi, dan merefleksi.

##### **1. Perencanaan**

Pada tahap pertama ialah membuat perencanaan dan program pembelajaran sebagai pedoman melaksanakan penelitian ini .

##### **2. Pelaksanaan**

Pelaksanaan adalah diimplementasikannya rencana yang telah dibuat.

##### **3. Observasi**

Observasi ini dilakukan untuk mengumpulkan data-data secara langsung untuk mengamati kegiatan dan keadaan anak.

##### **4. Refleksi**

Selanjutnya bila hasil latihan yang diberikan telah didapat, maka dilakukan tindakan selanjutnya, apakah yang selanjutnya akan dilakukan, apakah akan dilanjutkan pada siklus selanjutnya dan apa saja yang sekiranya akan dipersiapkan untuk pelaksanaan selanjutnya.

secara terperinci prosedur penelitian ini dijelaskan sebagai berikut :

## **1. Siklus I**

### **a. Tahap perencanaan**

Dalam perencanaan Membuat rencana pelaksanaan pengajaran (RPP) pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan pokok bahasan materi Atletik Nomor Lompat Jauh Gaya Jongkok.

- 1) Membuat rencana pembelajaran dengan menerapkan Metode Bola Gantung.
- 2) Menyiapkan alat yang berkaitan dengan penerapan metode Bola Gantung.
- 3) Menyiapkan lembar observasi yaitu untuk guru dan lembar untuk siswa
- 4) Menyusun instrumen penilaian
- 5) Menyiapkan alat dan bahan yaitu buku dan alat yang berkaitan dengan materi Lompat Jauh Gaya Jongkok.

### **b. Tahap Pelaksanaan Tindakan**

Kegiatan pembelajaran pada siklus I ini sesuai dengan skenario pembelajaran dengan penerapan metode bola gantung yang telah disiapkan dengan tiga tahap yaitu:

- 1) Tahap awal, guru mengkondisikan siswa dan membentuk barisan sesuai dengan yang diinginkan, guru mengucapkan salam pembuka kepada siswa, memimpin siswa untuk berdoa bersama sebelum belajar, melakukan absensi, apersepsi dengan memberikan pertanyaan motivasi (siapa yang bisa melompat dengan jauh)
- 2) Tahap inti, Menjelaskan materi pelajaran tentang lompat jauh gaya jongkok. Serta memberikan contoh tahapan-tahapan gerakan lompat jauh gaya jongkok secara terperinci, guru menerapkan pembelajaran lompat jauh gaya jongkok dengan metode bola gantung, Siswa melaksanakan praktik di lapangan dan Siswa diberikan penekanan pada tahapan melayang dan berusaha untuk menggapai bola yang digantung di atas bak lompat serta gerakan yang susah dilaksanakan, guru melakukan tes lompat jauh gaya jongkok secara praktek kepada setiap siswa dan guru mengamati tahapan-tahapan lompat jauh yang dilakukan oleh seluruh siswa serta mencatat hasil jarak lompatan dari setiap siswa kedalam lembar penilaian yang telah disiapkan.
- 3) Tahap penutup, guru melakukan tanya jawab dengan siswa tentang materi yang telah dipelajari, guru memberikan penguatan berupa pujian dan tepuk tangan pada siswa yang sudah mempragakan rangkaian

lompat jauh gaya jongkok dengan baik, guru menyimpulkan materi pembelajaran, guru menutup proses pembelajaran dengan memimpin doa bersama dan mengucapkan salam penutup.

### **c. Tahap Observasi**

Untuk mengetahui hasil tindakan kelas, diperlukan lembar observasi kegiatan guru dan lembar observasi kegiatan siswa selama pelaksanaan pembelajaran pada siklus I, pengamatan mengamati jalannya kegiatan untuk melihat apakah tindakan-tindakan tersebut sesuai yang direncanakan. Pengamatan pada tindakan selama pembelajaran berlangsung diperlukan untuk memberikan *cek list* pada lembar observasi guru dan lembar observasi siswa yang telah disediakan oleh peneliti. Observasi dilakukan oleh dua orang pengamat yakni guru Kelas IV SD Negeri 10 Sindang Kelingi dan teman sejawat dengan panduan observasi guru dan siswa yang sudah disiapkan sebelumnya oleh peneliti. Peneliti juga mengamati selama proses pembelajaran yang berlangsung yang dibuat dalam bentuk catatan lapangan.

### **d. Tahap Refleksi**

Setelah dilakukan perencanaan, tindakan, pengamatan peneliti mengadakan refleksi dari tindakan-tindakan yang sudah dilaksanakan atau sudah dilakukan. Refleksi dilakukan dengan menganalisis hasil tindakan seberapa jauh tingkat perubahan perilaku siswa sebelum dan sesudah dilakukan tindakan. Tahap ini dilakukan analisis terhadap hasil observasi. Dari data perolehan data yang sudah diperoleh selama proses pembelajaran yang



dilakukan melalui siklus pertama (I) yang sudah dikumpulkan, dianalisis dan disamping itu dipelajari, kemudian dilaksanakan lagi karena untuk melihat kembali atau yang sering disebut dengan melakukan refleksi untuk melihat berbagai kekurangan yang ada, dan sekaligus mengkaji apa yang telah ada dan belum terjadi, dan langkah yang diperlukan yakni untuk melakukan perbaikan.

## **2. Perencanaan Siklus II**

Pada rancangan siklus II tindakan dikaitkan dengan hasil yang telah dicapai pada tingkatan siklus I sebagai upaya perbaikan dari siklus tersebut dengan materi pembelajaran sesuai dengan silabus mata pelajaran pendidikan jasmani.

Dalam siklus II dilakukan dengan melihat hasil evaluasi yang dilakukan pada siklus I. Jika hasil evaluasi menunjukkan hasil pembelajaran masih belum mencapai target, perlu adanya refleksi apakah ada kelemahan metode dalam proses pembelajaran pada siklus I yang diterapkan oleh guru berkaitan penguasaan guru terhadap metode bola gantung. Jika dalam siklus I ditemui bahwa guru masih kurang menguasai metode bola gantung, maka pada siklus II dilakukan penyempurnaan model tersebut dalam pembelajaran. Hal ini dilakukan dengan cara pengamatan yang dilakukan secara simultan bersama proses pembelajaran. Perlakuan siklus II hampir sama dengan perlakuan pada siklus I, yang ditekankan adalah penyempurnaan metode pembelajaran dan kendala-kendala yang ada oleh

guru.

## **E. Instrumen Penelitian**

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari:

### **1. Lembar observasi guru dan siswa**

Lembar observasi guru dan siswa berguna untuk mengetahui Untuk mengetahui hasil tindakan kelas, diperlukan lembar observasi kegiatan guru dan lembar observasi kegiatan siswa selama pelaksanaan pembelajaran pada siklus I, pengamatan mengamati jalannya kegiatan untuk melihat apakah tindakan-tindakan tersebut sesuai yang direncanakan. Pengamatan pada tindakan selama pembelajaran berlangsung diperlukan untuk memberikan *cek list* pada lembar observasi guru dan lembar observasi siswa yang telah disediakan oleh peneliti.

### **2. Lembar Penilaian Hasil Lompatan**

Lembar penilaian ini berguna untuk mencatat berapa jauh hasil lompatan lompat jauh gaya jongkok yang di lakukan oleh setiap siswa dalam satuan Meter (M), dan hasil penilaian ini akan di gunakan sebagai perbandingan hasil belajar siswa dalam materi Atletik nomor lompat jauh gaya jongkok antar setiap siklus penelitian.

## **F. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yang digunakan atau dilakukan peneliti berkaitan dengan permasalahan yang dibahas ini serta

memudahkan dalam mencari solusi maka peneliti menggunakan beberapa teknik sebagai berikut:

### 1. Observasi

Alat pengumpulan data yang dilakukan dengan cara mengamati dan mencatat gejala-gejala yang diselidiki. Dalam pengertian lain dikatakan “observasi disebut juga dengan pengamatan, meliputi kegiatan pemusatan perhatian terhadap suatu obyek dengan menggunakan seluruh alat indera”(Arikunto,Suharsimi, *Prosedur Penelitian Social*, ( Jakarta: Rineka Cipta,2002), h.206.)

### 2. Tes

Secara harfiah, Tes berasal dari bahasa prancis kuno: *testum* dengan arti piring untuk menyisikan logam-logam mulia, maksudnya dengan menggunakan alat berupa piring itu akan dapat diperoleh jenis-jenis logam mulia yang nilainya sangat tinggi. Dalam bahasa inggris ditulis dengan *test*, yang dalam bahasa Indonesia diterjemahkan tes adalah ujian atau percobaan (Anas Sudjono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada,2002 ,h.106.). Yang dimaksud tes diatas dapat peneliti simpulkan bahwa lembar tes digunakan untuk belajar, siswa yang diberikan. Pada setiap siswa yakni setiap akhir tindakan. Tes yang dilakukan secara praktik langsung dari materi yang dibahas pada mata pelajaran Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan tentang materi tentang Lompat jauh gaya jongkok yang telah ditentukan pada siklus 1 dan siklus II. Ada pun yang menjadi indikator

penilaian adalah seberapa jauh hasil lompatan yang diperoleh oleh setiap siswa pada saat melakukan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok.

### **G. Teknik Analisa Data**

Untuk mengetahui efektifitas suatu metode dalam kegiatan pembelajaran perlu diadakan analisa data. Pada penelitian ini menggunakan teknik analisa deskriptif kualitatif, yaitu suatu metode penelitian yang bersifat menggambarkan kenyataan atau fakta sesuai dengan data yang diperoleh dengan tujuan untuk mengetahui prestasi belajar yang dicapai siswa juga untuk memperoleh respon siswa terhadap kegiatan pembelajaran serta aktivitas siswa selama proses pembelajaran. Analisa ini dihitung dengan menggunakan statistik sederhana yaitu:

#### **1. Tehnik Analisis Data tes praktek**

Untuk mengukur tingkat hasil belajar siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok, peneliti melakukan penilaian secara tes praktek dengan memerintahkan siswa melakukan rangkaian gerak lompat jauh gaya jongkok, adapun indikator penilaiannya adalah seberapa jauh jarak lompatan yang diperoleh oleh siswa dalam setiap tes praktek lompat jauh gaya jongkok yang mereka lakukan dari setiap siklus, semakin jauh jarak lompatan yang didapat siswa berarti semakin baik hasil belajar siswa terhadap materi lompat jauh gaya jongkok. Dan peneliti menyiapkan daftar penilaian hasil lompatan siswa (*Format Terlampir*)

Dari hasil tes lompatan siswa, peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga diperlukan rata-rata tes praktek dapat dirumuskan sebagai berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan  $\bar{X}$  = Nilai rata-rata

$\sum X$  = Jumlah hasil lompatan seluruh siswa

$\sum N$  = Jumlah siswa

## **2. Teknik Analisis Data Hasil Pengamatan.**

Data observasi yang diperoleh untuk merefleksikan tindakan yang telah dilakukan dan diolah secara deskriptif dengan menghitung. (Nana Sudjana, Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar, (Winarni, 2011.66-68.)

Untuk mengamati aktivitas Guru dan Siswa selama proses pembelajaran, peneliti membuat lembar observasi yang diisi oleh dua orang teman sejawat, hasil pengamatan dari kedua pengamat tersebut dijadikan sebagai acuan penilaian tingkat Penguasaan dan penerapan metode pembelajaran Guru dan tingkat keaktifan siswa selama dalam proses pembelajaran (*Format Terlampir*).

Untuk mengetahui skor rata-rata hasil observasi aktivitas guru dan siswa digunakan rumus berikut:

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan  $\bar{X}$  = Skor rata-rata

$\sum X$  = Jumlah semua Skor

$\sum N$  = Jumlah seluruh tindakan (16 Tindakan)

Tabel III.1 Klasifikasi Penilaian Aktivitas Guru dan Siswa

Rata – rata Skor	Klasifikasi penilaian
1,00 – 1,49	Kurang Sekali
1,50 – 2,49	Kurang
2,50 – 3,49	Cukup
3,50 – 4,49	Baik
4,50 – 5,00	Baik Sekali

## H. Indikator Keberhasilan Penelitian

Adapun indikator keberhasilan penelitian ini adalah :

Penelitian ini dikatakan berhasil apabila hasil siklus II lebih baik dari pada hasil siklus I.